

Government
Publications

CA1
FS 200

- 2004

Government
Publications

not
rel?



3 1761 11557803 1



Government of Canada
Fisheries and Oceans

Gouvernement du Canada
Pêches et Océans



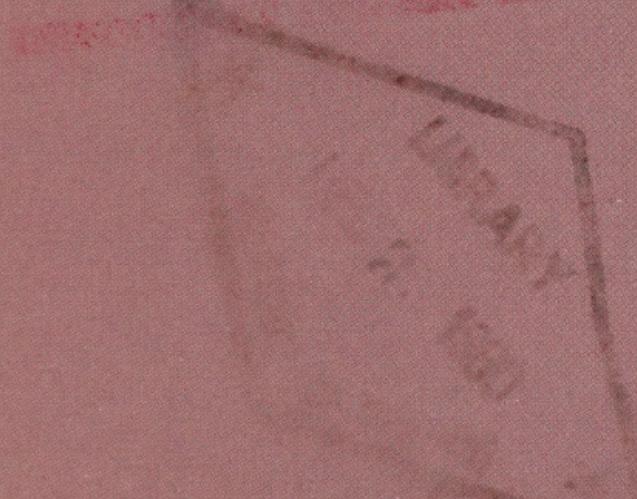
Government
Publications

Why not Mackerel?

CA 1
FS 200
- 2004



© 2004 Gouvernement du Canada





Why not Mackerel?

The Blue Mackerel, like the herring, has a pronounced schooling habit. It is well-known for its migrations and is found in abundance near the Banks of Newfoundland, in the Gulf of St. Lawrence and in the waters off the Magdalen Islands and Prince Edward Island.

With this booklet of simple, varied and economical recipes, the Department of Fisheries and Oceans wants to promote various mackerel products. These products although different in forms, textures have a few points in common: they are of a very high quality and nutritional value while remaining relatively inexpensive to buy and delicious to taste.

Considered a fatty fish, the mackerel is as nutritious as tuna or salmon. The table shows the comparative nutritional values of mackerel and other protein foods.

Comparative Nutritive Value

	Weight gm	Food Energy Cal	Protein gm	Fat gm	Calcium mg	Phosphorus mg	Iron mg
Mackerel, (canned)	100	183	19.3	11.1	185	274	2.1
Salmon—Sockeye (with bones, canned)	100	173	20.2	9.6	259	344	1.2
Tuna (canned, drained)	100	198	29.0	8.2	8	351	1.4
Ground beef, cooked	100	236	25.8	14.2	14	234	3.8

Vitamins

	A I.U.	Thiamin mcg	Riboflavin mcg	Niacin mg
Mackerel, (canned)	430	60	210	5.8
Salmon—Sockeye (with bones, canned)	230	40	160	7.3
Tuna (canned, drained)	80	50	120	12.8
Ground beef, cooked	—	76	204	5.2

Appetizers



Small Marine Quiches

**1 can (7 ounces)
mackerel
1 cup grated Gruyère or
Swiss cheese
1/4 cup finely chopped
onion
18 baked tarts (3 inches
in diameter)**

**2 eggs, beaten,
1 cup light cream or half
milk and half cream
2 tablespoons parsley
1/2 teaspoon salt
Few grains pepper
Paprika**

Drain and flake mackerel; combine with cheese and onion. Spread mackerel mixture into pie shells. Mix eggs, cream, parsley, salt and pepper. Pour over mackerel mixture. Sprinkle with paprika. Bake immediately (in the middle of the oven) at 350°F for 40 minutes or until knife inserted in the center comes out clean. Serve hot.

Makes 18 quiches

DEPOSITORY LIBRARY MATERIAL

Stuffed Logs

***1 can (7 ounces)
mackerel
1 1/2 teaspoons green
onion finely chopped
2 tablespoons
mayonnaise**

**1/2 teaspoon prepared
horseradish
1/4 teaspoon salt
16 celery sticks, 2
inches long**

Drain and flake mackerel finely. Mix with mayonnaise and seasonings. Fill celery sticks with 1 tablespoon of filling. Sprinkle lightly with paprika.

*Note: Smoked mackerel may be substituted. Omit salt.

Makes 16 logs

Mackerel Sandwich Filling

**1 can (7 ounces)
mackerel
1 hard-cooked egg,
chopped
1/2 cup finely chopped
celery**

**2 tablespoons finely
chopped onion
Salt to taste
1/4 teaspoon paprika
1/3 to 1/2 cup
mayonnaise**

Drain and flake mackerel. Combine all ingredients adding mayonnaise for desired consistency.

Makes 1 3/4 cups filling, enough for 6 sandwiches.

Toasted Mackerel Cheezies

1 can (7 ounces) mackerel fillets in tomato sauce	4 slices fresh bread
4 slices pasteurized process cheese	4 slices bacon partially cooked

Trim crusts from slices of bread. Cut each in four squares. Place half a fillet of mackerel with tomato sauce on each square. Top with a quarter of slice of cheese and a strip of bacon. Bake 10 minutes at 375°F or until cheese is melted and bacon slightly crisp.

Makes 16 cheezies.

Mackerel Party Ball

1 can (14 or 15 ounces) mackerel	1/4 teaspoon salt
1 package (8 ounces) cream cheese, softened	1/4 teaspoon Worcestershire sauce
1 tablespoon finely chopped onion	1/4 teaspoon Tabasco sauce
1 tablespoon lemon juice	1/2 cup chopped pecans, or walnuts
2 teaspoons prepared horseradish	3 tablespoons finely chopped parsley

Drain mackerel well and flake. Combine mackerel with other ingredients except pecans and parsley. Mix well. Chill 3 to 4 hours. Combine pecans and parsley. Shape mackerel mixture into a ball; roll in nut mixture. Chill well. Serve with assorted crackers.

Makes 2 1/3 cups spread.

Hot Mackerel Rolls

1 can (7 ounces) mackerel fillets in tomato sauce	1/2 teaspoon prepared horseradish
1 1/2 teaspoons lemon juice	10 thin slices very fresh white bread
1/2 teaspoon finely minced onion	1/4 cup melted butter

Drain mackerel, reserving 1 teaspoon of oil. Mash fish and add oil, lemon juice, onion and horseradish. Mix well. Trim crusts from bread and spread with mackerel mixture. Roll each slice, jelly-roll fashion, and fasten at both ends with a toothpick. Brush rolls with melted butter; then cut in half. Place in a shallow pan and bake at 400°F for 10 minutes or until lightly browned.

Makes 20 appetizers.



Smoked Mackerel Soup

1 pound smoked mackerel fillets, thawed	2 tablespoons butter
2 cups diced potatoes	1 cup milk
1 cup diced carrots	1 cup chicken broth
1 cup diced celery	1/8 teaspoon white pepper
1 teaspoon salt	2 teaspoons chopped chives
4 cups water	

Remove dark skin from fillets and cut in small cubes. Simmer vegetables in salted water for 10 to 15 minutes until tender. Remove vegetables with slotted spoon and set aside. Add fish cubes to bouillon in the saucepan. Simmer for 10 minutes. Remove half of the fish cubes and set aside. Add butter, milk, chicken broth and pepper to the bouillon. Pour in blender; add vegetables and purée. Return to saucepan with the other half of the fish cubes. Reheat and serve garnished with chopped chives.

Makes 8 to 10 servings.

Light Lunches



Sea Cakes

1 can (15 ounces) mackerel	2 cups seasoned mashed potatoes
1/4 cup chopped onion	1 tablespoon catsup
2 tablespoons butter or margarine, melted	1 cup dry bread crumbs
1 egg, beaten	1/4 cup butter or margarine

Drain and flake mackerel. Cook onion in 2 tablespoons butter until tender. Add egg, potatoes, catsup and fish. Mix well. Shape into 12 cakes and roll in crumbs. Place on a well-greased baking pan. Melt butter and sprinkle over each cake. Bake at 500°F for 8 minutes, or until browned on bottom. Turn carefully and bake for 3 to 5 minutes longer or until brown. Serve with one of the following sauces.

Makes 6 servings.

Curry Sauce

2 tablespoons butter	1 teaspoon curry powder
2 tablespoons flour	2 teaspoons lemon juice
1/2 teaspoon salt	2 teaspoons butter
1 cup milk	

Melt 2 tablespoons butter. Add flour, salt and curry powder. Cook and stir until bubbly. Add milk gradually. Cook and stir until thick and smooth. Add lemon juice and beat in 2 teaspoons butter. Continue to heat and stir until blended.

Makes 1 cup.

Zesty Mustard Sauce

2 tablespoons butter	1 tablespoon flour
1/4 cup prepared mustard	1/2 cup dairy sour cream

Melt butter in top of double boiler. Blend in flour and mustard. Cook until thickened, stirring constantly. Stir in sour cream and reheat.

Makes 3/4 cup.

Orange Soya Sauce

1/4 cup white sugar	1/4 cup vinegar
2 tablespoons cornstarch	1/4 cup sherry or 2 tablespoons lemon juice
2 tablespoons butter	3/4 cup orange juice
3 tablespoons soya sauce	Slivered orange peel (from 1/2 medium orange)
1/2 cup water	

Mix sugar and cornstarch. In saucepan, melt butter, add soya sauce, water, vinegar, sherry, orange juice and orange peel. Stir in sugar-cornstarch mixture; then cook and stir until sauce becomes clear and thick.

Makes 2 cups.

Tomato Sauce

2 tablespoons chopped onion	1/8 teaspoon pepper
2 tablespoons butter	1 can (19 ounces) tomatoes
2 tablespoons flour	6 peppercorns
1 teaspoon sugar	1 bay leaf
1 teaspoon salt	

Cook onion in butter until tender. Stir in flour and cook until bubbly. Add sugar, salt and pepper. Slowly add tomatoes. Cook and stir until thick and smooth. Put peppercorns and bay leaf in a cheesecloth bag; add to sauce. Simmer 5 minutes and remove spice bag.

Makes 2 1/4 cups.

Stuffed Peppers

2 cans (7 ounces each) mackerel	1/4 cup chopped onion
6 medium green peppers	1 egg, well beaten
2 cups cooked rice	1 teaspoon salt
1 can (7 1/2 ounces) tomato sauce	1/4 teaspoon pepper
	2 tablespoons buttered bread crumbs

Drain mackerel and break into bite-size pieces. Remove seeds and ribs from peppers. Parboil peppers for 10 minutes in salted water and drain. Combine mackerel, rice, onion, tomato sauce, egg, salt and pepper. Fill peppers with 2/3 cup of this mixture. Top with buttered crumbs. Place in a greased baking dish and bake at 400°F for 15 minutes.

Makes 6 servings.

Seaman Pizza

1 can (7 ounces) smoked mackerel fillets
1 package pizza pie mix
1 1/2 cups grated mozzarella cheese
1/4 teaspoon oregano

1 can (14 ounces) tomato sauce
Mushroom slices
Green pepper, cut in strips
Onion rings

Drain fillets and save oil; cut in pieces. Prepare the pizza pie mix. Turn onto a lightly-floured board and knead for about 30 seconds. Roll into a 13-inch circle. Lightly brush dough with oil from mackerel. Arrange pieces of fillets on dough and sprinkle with 1 cup of grated mozzarella cheese. Combine oregano and tomato sauce and pour over preparation. Sprinkle with remaining cheese. Arrange remaining fillets on top with mushrooms, green pepper and onion rings. Bake at 400°F for 15 to 20 minutes.

Makes 4 to 6 servings

Note: For appetizers—use 1 1/2 packages pizza pie mix. Shape into small individual pizzas, 3 inches in diameter, turning up the edges slightly. Makes 12 small pizzas.

Atlantic Mackerel Salad

1 can (15 ounces) mackerel
1 tablespoon lemon juice
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon chili powder
1/4 cup salad dressing or mayonnaise
1 1/2 cups shredded cabbage

1/4 cup chopped green pepper
1 tablespoon chopped green onion
2 hard-cooked eggs, sliced
Salad greens
Tomato wedges

Drain and break mackerel into bite-size pieces. Sprinkle fish with lemon juice. Mix salt, chili powder and mayonnaise; refrigerate. Toss fish with cabbage, green pepper, onions and egg slices. When ready to serve, blend in dressing. Serve on crisp greens, garnished with tomato wedges.

Makes 4 servings. (3 cups)

East Coast Aspic

1 can (7 ounces) mackerel	1 teaspoon onion juice
2 tablespoons gelatin	2 tablespoons vinegar
2 cans (14 ounces each) tomato juice	1/2 cup chopped cucumber
2 teaspoons sugar	1/4 cup finely diced celery
1 1/4 teaspoons salt	1/4 cup finely diced green pepper
1/2 teaspoon Worcestershire sauce	

Drain and flake mackerel. Soak gelatin in 1/2 cup cold tomato juice for 5 minutes. Mix sugar, salt, onion juice, Worcestershire sauce and vinegar with the rest of the tomato juice and heat just to boiling point. Add soaked gelatin and stir until dissolved. Chill until partially set, then fold in cucumber, celery, green pepper and fish. Pour mixture into a 4-cup ring mold and chill until firm. Serve with lemon wedges.

Makes 8 servings.

Entrées



Mackerel Hawaiian

2 cans (7 ounces each) mackerel	1 1/2 cups boiling water
2 tablespoons butter	1 can (10 ounces) pineapple chunks
1 cup thinly sliced onion	2 tablespoons
1 cup thinly sliced celery	cornstarch
1 large green pepper, diced	2 teaspoons soya sauce
2 chicken bouillon cubes	1 can (3 ounces) chow mein noodles

Drain mackerel and break into bite-size chunks. Heat butter in a large skillet. Add onion, celery and green pepper and cook until tender but still crisp. Dissolve chicken bouillon cubes in boiling water. Drain pineapple chunks, reserving liquid. Combine pineapple liquid and cornstarch; add chicken bouillon and soya sauce. Pour into skillet and cook over medium heat, stirring constantly until thick and bubbly. Add fish and pineapple; serve piping hot topped with chow mein noodles.

Makes 6 servings.

Mackerel Noodle Casserole

1 can (15 ounces) mackerel	2 teaspoons pimento, chopped
2 cups uncooked noodles	3 tablespoons sliced stuffed olives
1/4 cup butter	2 cups milk
1/4 cup chopped green pepper	1/2 cup grated cheddar cheese
1/4 cup chopped onion	1 cup buttered soft bread crumbs
1/4 cup flour	
1/2 teaspoon salt	
Few grains pepper	

Drain and break mackerel into bite-size pieces. Cook noodles in boiling salted water. Melt butter, add green pepper, onion and cook until tender. Blend in flour, seasonings, pimento and olives; add milk gradually. Cook and stir until thickened. Add cheese and stir until melted. Combine mackerel, noodles and sauce and pour into a greased casserole. Top with bread crumbs. Bake at 350° F for about 20 minutes; place under broiler until crumbs are golden brown. Garnish with chopped pimento.

Makes 4 to 6 servings.

Curry Indian Style

2 cans (7 ounces each) mackerel	1/4 cup finely chopped onion
4 tablespoons butter	1/2 teaspoon salt
4 tablespoons flour	1 cup table cream
2 teaspoons curry powder	1 cup liquid (juice from can plus milk)
1 teaspoon sugar	1 teaspoon grated
1/4 teaspoon ground ginger	lemon rind

Drain mackerel, reserving liquid. Melt butter over low heat. Blend in flour, curry powder, sugar, ginger, chopped onion and salt. Slowly stir in cream and liquid. Cook over low heat, stirring constantly until sauce is smooth and thickened. Stir in mackerel, broken into chunks and lemon rind. Serve hot over cooked rice.

Makes 4 servings.

Smoked Mackerel Kedgeree

2 cans (7 ounces each) smoked mackerel	2 hard-cooked eggs, sliced
3 tablespoons butter	1/4 cup diced green pepper
3 tablespoons flour	1 tomato, chopped
1 teaspoon salt	1 tablespoon butter
Few grains cayenne	Pimento
1 1/2 cups milk	
2 cups cooked rice	

Drain and flake mackerel. In a saucepan, melt 3 tablespoons butter and stir in flour, salt and cayenne. Add milk gradually. Cook and stir until thick and smooth. In a greased 1 1/2-quart casserole, place in layers, half the rice, fish, eggs, green pepper and tomato; cover with remaining rice. Pour white sauce over all. Dot with 1 tablespoon butter. Bake at 350° F for 20 to 30 minutes or until piping hot. Decorate with pimento.

Makes 4 to 6 servings.

Marine Casserole

1 can (15 ounces) mackerel	1 1/3 cups precooked rice
1/4 cup butter	1 tablespoon chopped parsley
1/2 cup chopped onion	1/2 teaspoon oregano
1/4 cup chopped green pepper	1/2 teaspoon salt
3 tablespoons flour	1 can (14 ounces) tomatoes, drained
1/2 teaspoon salt	1 1/3 cups liquid (juice from tomatoes plus water)
Dash pepper	
1 2/3 cups milk	
1 cup grated cheddar cheese	

Drain and flake mackerel. Melt butter and add onion and green pepper. Cook until tender. Blend in flour, 1/2 teaspoon salt and pepper. Add milk gradually and cook until thick and smooth, stirring constantly. Add cheese and stir until melted. Place rice in a well greased shallow baking dish, 12 x 8 x 2 inches. Sprinkle with parsley, oregano and salt. Pour liquid over rice; stir until moistened. Place half of tomatoes over rice and top with mackerel. Spoon cheese sauce over. Place remaining tomatoes on top of sauce. Bake at 350°F for 30 to 35 minutes.

Makes 6 servings.

Grilled Marinated Mackerel

6 pan dressed mackerel, fresh or thawed (approximately 10-12 oz each)	1 1/2 teaspoons salt
6 tablespoons oil	Dash pepper
3 tablespoons lemon juice	2 tablespoons finely chopped onion
	1 teaspoon dry mustard
	Paprika

Remove backbone from the fish without cutting fillets in half (butterfly fillets). Combine remaining ingredients except paprika. Pour over fillets. Marinate 30 minutes, turning once. Place fillets, skin side down, on a greased broiler pan. Sprinkle with paprika. Measure fillets at thickest part. Broil 3 inches from heat, allowing 10-12 minutes per inch of thickness, or until fish flakes easily.

Makes 6 servings.

Lemon Sour Cream Stuffed Mackerel

2 cleaned, whole mackerel (about 2 lbs each)	1/2 tsp paprika
Salt	1/2 teaspoon salt
2 1/2 cups soft bread cubes	2 teaspoons grated lemon rind
1/4 cup dairy sour cream	2 tablespoons butter
	1/4 cup chopped onion
	1/2 cup diced celery
	1 tablespoon oil

Bone the mackerel. Remove heads and tails. Rinse fish under cold water and pat dry. Sprinkle cavities lightly with salt. Combine bread cubes, sour cream, paprika, salt and lemon rind. Melt butter and sauté onion and celery until tender. Add to bread cubes and toss lightly. Stuff fish loosely. Skewer openings together or sew with heavy thread. Arrange in a greased baking dish and brush with oil. Measure fish at the thickest part. Bake at 450 F, allowing 10-12 minutes per inch or until flesh flakes easily.

Makes 4-6 servings.



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Fisheries
and Oceans

Pêches
et Océans

Published by:
Fisheries Food Centre
Marketing Services Branch
Dept. of Fisheries and Oceans
Ottawa, Ontario K1A 0E6

FP 80/001E

© Minister of Supply and Services Canada 1980

Cat. No. FS32-40/1980

ISBN 0-662-51073-9

ISBN 0-662-51073-9
Cat. No. FS32-40/1980

© Ministre des Approvisionnements et Services
Canada 1980

PN 80/001F

Une publication de:
Centre alimentaire des pêches
Direction des services de commercialisation
Ministère des pêches et des Océans
Ottawa, Ontario K1A 0E6

Gouvernement
du Canada
of Canada
Pêches
Fisheiros
et Océans
and Oceans



Donne 4 à 6 portions.

Facilement.
d'épaissir ou jusqu'à ce que la cuison par boule
allouant 10-12 minutes de cuisson par boule
poisson dans sa partie la plus épaisse. Cuire à 450-F
four grasse et bien badigeonner d'huile. Mesurer le
légirement. Ficeler les cavités. Déposer dans un plat à
Meler au mélange de cubes de pain. Farcir le poisson
citron. Fendre le beurre et attendrir l'oignon et le céleri.
pain, la crème sure, le paprika, le sel et le zesté de
Saupoudrer les cavités de sel. Mélanger les cubes de
queues. Rincer à l'eau froide et bien assécher.
Désoûrir les poisssons. Enlever les têtes et les

1/2 c. à thé de paprika
1 c. à table d'huile
sure
des
1/4 de tasse de crème
pain en cubes
1/2 tasse de céleri en
1/2 tasses de mie de
2 c. à table de beurre
citron
chacun)
2 c. à thé de zesté de
(environ 2 livres
2 madureaux nettoyés
1/2 c. à thé de sel
Sei
2 1/2 tasses de mie de
hache
1/4 de tasse d'oignon
2 c. à table de beurre
citron
chacun)

Madureaux farcis au citron et à la
crème sure

Casseroles marinieres

Donne 6 portions.

1 boîte (15 onces) de magueréreau
1/4 de tasse de beurre
1 c. à table de persil
1/2 tasse d'origan
hache
1/4 de tasse de piment
hache
1/2 c. à the d'origan
1/2 c. à the de sel
1 tasse de liquide
1 1/3 tasse de riz
1 1/3 tasse de lait
pouivre
1/2 c. à the de sel
1/2 c. à the de farine
1/2 c. à the de sel
1/2 tasse d'origan
hache
1/4 de tasse de beurre
1/4 de tasse de magueréreau
1/2 tasse d'origan
hache
1/2 c. à the d'origan
1/2 c. à the de sel
1/2 tasse de liquide
1/2 tasse de grains de riz
1/2 tasse de lait
pouivre
1/2 tasse de fromage
cheddar râpé

1 boîte (15 onces) de magueréreau
1/4 de tasse de beurre
1/4 de tasse de persil
1/2 tasse d'origan
hache
1/4 de tasse de piment
hache
1/2 c. à the d'origan
1/2 c. à the de sel
1/2 tasse de liquide
1/2 tasse de grains de riz
1/2 tasse de lait
pouivre
1/2 tasse de fromage
cheddar râpé

Magueréaux marinés et grillés

Donne 6 portions.

6 magueréaux parés, frais
ou dégفلés (10-12 on.)
2 c. à table d'origan
hache fin
chaque
1 c. à the de moutarde
3 c. à table de jus de
citrone
1 c. à the de sel
1 1/2 c. à the de sel
Désoûsser les poisssons en formant des filets
Désosser les poisssons (relés par le centre). Mélanger tous les
papillons (relés par le centre). Mélanger tous les
ingrédients à l'exception du paprika. Verser sur les filets.
Mariner des 2 côtés 30 minutes en tout. Saupoudrer de
paprika. Mesurer les filets dans sa partie la plus épaisse.
Griller à 3 pouces de la chaleur, allouant 10-12 minutes
de cuisson par pouce d'épaisseur ou jusqu'à ce que la
char s'effeuille facilement.

Donne 4 à 6 portions.

Égoutter et effeuiller le poisson. Dans une casseroles fondre 3 c. à table de beurre et incorporer la farine, le sel et le poivre rouge. Verser le lait gradalement et cuire en brassant jusqu'à consistance épaissie et homogène. Dans un plat à four graisser de 1/2 pinte, placer un piment vert, la tomate et terminer avec le riz. Étendre la successeivement la moitié du riz, le poisson, les oeufs, le piment doux.

2 boîtes (7 onces chacune)	2 tasses de riz cuit	2 œufs cuits durs,	3 c. à table de beurre	1/4 de tasse de piment	1 c. à thé de sel	1 c. à thé de cayenne	1/2 tasse de lait	Piment rouge doux

Madureau fumé kedgeree

Donne 8 portions.

Égoutter le madureau et réservé le liquide. Fonder le beurre à feu doux. Incorporer la farine, la poudre de sucre, le gingembre, l'origan et le sel. Verser lentement la crème et le liquide. Cuire à feu doux en remuant légèrement jusqu'à consistance épaissie et homogène. Ajouter le madureau défaite en morceaux et le zeste de citron. Servir chaud sur du riz cuit.

2 boîtes (7 onces chacune)	1 tasse de crème de table	4 c. à table de beurre	4 c. à table de farine	2 c. à thé de poudre de cari	1 c. à thé de sucre	1 c. à thé de zeste de la tasse	1 c. à thé de gingembre moulu	1/4 de tasse d'origan	haché fin

Cari à l'indienne

Madureau à l'hawaïenne

Entrees



Egoutter le madourea et l'effeuiller. Cuire les nouilles dans l'eau bouillante salée. Fendre le beurre, ajouter le piment vert, l'origan et cuire jusqu'à ce que tendres. Incorporer la farine, les assaisonnements, le piment doux et les olives. Verser le lait graduellement. Cuire en brassant jusqu'à épaississement. Parsemer de fromage et meler en laissant fondre. Déposer le madourea, les nouilles et la sauce dans un plat à four grasse. Recouvrir de mie de pain. Cuire à 350°F environ 20 minutes, puis griller légèrement la surface avant de servir. Garnir de petits morceaux de piment rouge doux.

Cuire en brassant jusqu'à épaississement. Parsemer de fromage et mélanger en laissant fondre. Déposer le madourea, les nouilles et la sauce dans un plat à four grasse. Recouvrir de mie de pain. Cuire à 350°F environ 20 minutes, puis griller légèrement la surface avant de servir. Garnir de petits morceaux de fromage doux.

Egouttez le magret et émincez-le. Cuisez les nouilles dans l'eau bouillante salée. Fondre le beurre, ajouter le piment vert, l'ignon et cuire jusqu'à ce que tendres. Incorporez la farine, les assaisonnements, le piment doux et les olives. Versez le lait graduellement.

Las autoridades de salud en el país están trabajando para garantizar la seguridad de las personas y las comunidades.

Aspic Cottére

1 boîte (7 onces) de	2 C. à table de vinaigre	1/2 tasse de concombre	2 C. à table de gélatine	1 boîte (28 onces) de jus de tomates	1/4 de tasse de céleri en petits dés	2 C. à thé de sucre	1 1/4 C. à thé de sel	1 C. à thé de jus d'oignon	1/2 de C. à thé de sauce Worcester	Égoutter le maquereau et l'emietter. Faire tremper la gélatine 5 minutes dans 1/2 tasse de jus de tomates froid. Mélanger le sucre, le sel, le jus d'oignon, la sauce froid. Mélanger le vinaigre et le jus de céleri et chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter le mélange de gélatine et dissoudre en remuant. Laisser prendre partiellement au froid puis incorporer le concombre, le céleri, le piment et le poisson. Verser le mélange dans un moule en couronne d'une capacité de 4 tasses et faire prendre au froid. Servir avec tranches de citron.	Donne 8 portions.
----------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------	-----------------------	----------------------------	------------------------------------	--	-------------------

Donne 4 portions (3 tasses).

sections de tomate.

à la salade. Servir sur des feuilles de laitue. Garnir de tomates. Au moment de servir incorporer la mayonnaise

ingrédients avec le poisson, excepté la laitue et les

et la mayonnaise; réfrigerer. Mélanger les autres

Asperger de jus de citron. Mélanger le sel, la poudre chili

Egoutter le poisson et détailler en morceaux.

sauce à salade

mayonnaise ou de

1/4 de tasse de

chili

1/2 C. à the de poudre

1/2 C. à the de sel

citron

1 C. à table de jus de

maquereau

1 1/2 tasse de chou rapé

1/4 de tasse de piment

vert haché

1 C. à table d'echalote

2 œufs cuits durs,

tranchés

1/4 de tasse de piment

vert haché

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (15 onces) de

maquereau

1 1/2 tasse de chou rapé

1/4 de tasse de piment

vert haché

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (14 onces) de

maquereau

1 1/2 tasse de piment

vert haché

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert haché

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (14 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert haché

1/2 C. à the de sel

citron

Pizza du matelot

1/4 de C. à the d'origan

mozzarella râpée

Rondelles d'origan

1 1/2 tasse de fromage

à pizza

Piment vert en

batonnets

Champignons tranchés

sauce aux tomates

1 boîte (14 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de fromage

à pizza

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (14 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

1 1/2 tasse de piment

vert en

1/2 C. à the de sel

citron

1 boîte (7 onces) de

maquereau fumé

Donne 6 portions.

Placer dans un plat à four grasse et cuire à 400 F., 15 minutes. Assaisonner. Remplir chaque cavité avec 2/3 de la sauce du mélange. Parsemer de chapelure beurrée. Saupoudrer de fromage. Cuire partiellement à feu doux, 10 minutes et égoutter. Combiner le poisson, le riz, l'oligino, la sauce aux tomates, l'oeuf et les sautees, 10 minutes et égoutter. Cuire partiellement à feu doux, 10 minutes et égoutter. Cuire partiellement à feu doux, 10 minutes et égoutter. Egoutter le maquereau et l'effeuiller. Évider les piments et égoutter. Cuire partiellement à feu doux, 10 minutes et égoutter. Cuire partiellement à feu doux, 10 minutes et égoutter le maquereau et l'effeuiller. Évider les

2 boîtes (7 onces) de châcune (de maquereau) 1/4 de tasse d'oligino 1 oeuf, bien battu 1 c. à the de sel 1/4 de c. à the de poivre 6 piments verts évidés 2 tasses de riz cuit 1 boîte (7 1/2 onces) de beurre 2 c. à table de chapelure beurrée sauce aux tomates

Piments vert farcis

Donne 2 1/4 tasses.

Attendrir les oligino dans le beurre. Incorporer la farine et former un roux. Ajouter le sucre, le sel et le poivre. Verser les tomates lentement. Cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et homogène. Ficeler les grains de poivre et la feuille de laurier dans un coton à fromage; ajouter à la sauce. Mijoter 5 minutes et tenter les épicés.

1 c. à the de sel 1 feuille de laurier 2 c. à table de sucre 6 grains de poivre 2 c. à table de farine 1/8 de c. à the de poivre 1 boîte (19 onces) de tomates émincé 2 c. à table de beurre 1/8 de c. à the de poivre 1/8 de c. à the de sel

Sauce tomate

Donne 2 tasses.

Mélanger le sucre et la féculle. Fondre le beurre. Ajouter tous les autres ingrédients puis le mélange sucre-fécule. Cuire en brassant jusqu'à consistance épaisse et transparente.

1/4 de tasse de vinaigre demi-orange 1/2 tasse d'eau Zeste d'une 3/4 de tasse de jus de citron 2 c. à table de beurre 2 c. à table de jus de maïs 1/4 de tasse de sucre ou 1/4 de tasse de sherry 2 c. à table de féculle de soya 3 c. à table de sauce 3/4 de tasse de jus d'orange 1/2 tasse d'eau

Sauce soya et orange

Croquetttes de mer

1 boîte (15 onces) de maquereau	2 tasses de pommes de terre en purée	1/4 de tasse d'oignons	1/4 de tasse de cetchup	1 tasse de chapelure	1 tasse de beurre ou margarine, fondu	2 C. à table de beurre ou margarine, fondu	1/4 de tasse de beurre ou margarine, fondu	1 tasse de lait	2 C. à table de farine	1/2 C. à thé de jus de citron	2 C. à thé de sel	1 C. à thé de poudre de cari	Fondre 2 C. à table de beurre. Ajouter la farine, le sel	et le lait en forme d'un roux. Verser le lait	graduellement. Cuire en brassant jusqu'à consistance	épaisse et homogène. Ajouter tout en brassant pour lier	incorpore le beurre. Cuire en brassant jusqu'à	entièrement.	Donne 1 tasse.
2 C. à table de beurre	1 C. à table de farine	1/4 de tasse de crème sure	1/2 tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1 C. à table de beurre	1/2 tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	Fondre le beurre dans le dessus d'un bain-marie.	Ajouter la farine et la moutarde. Cuire jusqu'à	épaissement en brassant constamment. Lier avec la	crème sure et réchauffer.	Donne de 3/4 tasse.		
1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1/2 tasse de crème sure	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1 C. à table de beurre	1/2 tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	Fondre le beurre dans le dessus d'un bain-marie.	Ajouter la farine et la moutarde. Cuire jusqu'à	épaissement en brassant constamment. Lier avec la	crème sure et réchauffer.	Donne de 3/4 tasse.		
1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1/2 tasse de crème sure	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1 C. à table de beurre	1/2 tasse de crème sure	1 C. à table de beurre	1/4 de tasse de crème sure	Fondre le beurre dans le dessus d'un bain-marie.	Ajouter la farine et la moutarde. Cuire jusqu'à	épaissement en brassant constamment. Lier avec la	crème sure et réchauffer.	Donne de 3/4 tasse.		

Repas légers



Potage au magueréau fumé

1 litre de filets de magueréau fumé,
4 tasses d'eau
2 C. à table de beurre
1 tasse de lait
2 tasses de pommes de terre en dés
1 tasse de carottes en dés
1/8 de C. à the de poivre
1 tasse de céleri en dés
2 C. à the de ciboulette
1 C. à the de sel

Retirer la peau des filets et couper en cubes fins.
Cuire les légumes dans 4 tasses d'eau salée pendant 10 minutes ou jusqu'à tendreté. Conserver les légumes et ajouter les cubes de poisson au bouillon. Mijoter 10 minutes. Retirer la moitié des cubes de poisson. Ajouter légumes cuits. Mettre en purée. Remettre dans la casserole, ajouter les cubes de poisson entiers. Rechauffer et servir garni de ciboulette.

Donne 8 à 10 portions.



Boule de madureau

1 boîte (14 ou 15 onces)	2 C. à the de rafifort	de madureau	1/4 de C. à the de sauce	Worcestershire	1 paquet (8 onces) de	fromage à la crème,	ramolli	1 C. à table d'ognion	hache fin	1/2 tasse de pacanes ou	1 C. à table de jus de	citron	1 C. à table de sel	1/4 de C. à the de sel	hache fin	avec les autres ingrédients, à l'exception des noix et du	persil. Rétirer trois ou quatre heures. Fagotter la	préparation en boule et l'enrober du mélange de noix et	de persil. Rétirer trois ou quatre heures. Fagotter la	Donne 2 1/3 tasses.
--------------------------	------------------------	-------------	--------------------------	----------------	-----------------------	---------------------	---------	-----------------------	-----------	-------------------------	------------------------	--------	---------------------	------------------------	-----------	---	---	---	--	---------------------

Roules au maguereau

1 boîte (7 onces) de 1/2 c. à the de rafifort
fillets de maguereau en 10 tranches minces de pain frais
sauce aux tomates 1/4 de tasse de beurre
citreron 1/2 c. à the d'huile
Egoutter les filets en réservant 1 c. à the d'huile.
Ecraser le poisson en sauce avec cette dernière huile, le jus de citron, l'origan et le rafifort. Bien meler. Couper les croûtes du pain et étendre le mélange. Rouler chaque tranche et la rouler sur une roule de beurre fondue. Badigeonner chaque roule de beurre fondu, et couper en deux. Déposer sur une plaque à biscuits et cuire à 400°F 10 minutes ou jusqu'à brun-doré.
Donne 20 roules.

Garniture pour sandwiches

1 boîte (7 onces) de sel au goût
1/4 de c. à the de paprika
1/2 tasse de maquereau
1/2 tasse de cœleri
hache fin
2 c. à table d'origan
mayonnaise
hache fin
1 3/4 tasse de garniture, assez pour 6 sandwiches.

Delices fromages

Couper les croûtes puis chaque tranche de pain en quatre parties. Déposer un demi filet de maguereau avec un peu de sauce aux tomates sur chaque morceau. Reléver chaque filet d'un quart de tranche de fromage et d'un petit carré de bacon pré-cuit. Cuire sur une plaque à biscuits à 375°F environ 10 minutes pour laisser fondre le fromage et rendre le bacon croûteillant.
Donne 16 délices.

Fromages

1 boîte (7 onces) de fromage
4 tranches de fromage
fillets de maguereau en sauce aux tomates
fondu pasteurisé
4 tranches de bacon
sauce aux tomates
4 tranches de pain frais
légèrement cuitt
4 tranches de pain frais
un peu de sauce aux tomates sur chaque morceau.
Reléver chaque filet d'un quart de tranche de fromage et d'un petit carré de bacon pré-cuit. Cuire sur une plaque à biscuits à 375°F environ 10 minutes pour laisser fondre le fromage et rendre le bacon croûteillant.
Donne 16 délices.

Petites quiches marines

1 boîte (7 onces) de	madureau	1/2 C. à thé d'echalote,	hache fin	2 C. à table de	mayonnaise
1/2 C. à thé de raitort	prépare	1/4 de C. à thé de sel	en morceaux de 2	en morceaux de 2	pouces
16 bâtonnets de céleri		16 bâtonnets de céleri			
1/2 C. à thé de raitort		1/2 C. à thé de raitort			
1 boîte (7 onces) de		1 boîte (7 onces) de			
18 quiches.					

Billets farcis

Donee 18 quiches.

Égoutter et effeuiller le madureau. Bien mélanger au fromage et à l'ognion. Diviser dans les pâtes cuites. Mélanger les œufs battus, la crème, le persil, le sel et le fromage. Verser dans chaque pâte. Saupoudrer de paprika. Cuire immédiatement (au centre du four) à 350°F environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre, en ressorte sèche. Servir chaud.

2 c. à table Gruyère ou Suisse

1 boîte (7 onces) de	maquereau	1 tasse de fromage	Gruyère ou Suisse	rapé	1/4 de tasse d'origano,	Quelques grains de	poivre	Paprika	18 tartelettes cuites (3	pouces de diamètre)
2 œufs battus	1 tasse de crème légère,	ou 1/2 lait-1/2 crème	2 c. à table de persil	1/2 c. à thé de sel	Quelques grains de	poivre	Paprika	18 tartelettes cuites (3	18 tartelettes cuites (3	pouces de diamètre)
					Quelques grains de	poivre	Paprika	18 tartelettes cuites (3	18 tartelettes cuites (3	pouces de diamètre)
					Quelques grains de	poivre	Paprika	18 tartelettes cuites (3	18 tartelettes cuites (3	pouces de diamètre)
					Quelques grains de	poivre	Paprika	18 tartelettes cuites (3	18 tartelettes cuites (3	pouces de diamètre)

Petites quic



Le magrebeau bleu, comme le hareng, est un poisson grégaire, c'est-à-dire qui vit et se déplace en bancs. Bien connu pour ses habitudes migratoires on le retrouve en abondance près des bancs de Terre-Neuve, dans le golfe St-Laurier et autour des îles de la Madeleine et du Prince-Edouard.

Le Ministère des Pêches et Océans veut, par ce feuillet de recettes simples, variées et économiques, promouvoir différentes présentations délicieuses à base de magrebeau. Les produits commerciales quoique différents dans leurs formats ont quelques points en communs; ils sont d'une qualité excellente, d'une valeur nutritive remarquable tout en restant économique.

La valeur alimentaire égale ou comparable à celle du saumon ou du thon. Ce tableau analyse permet d'établir des comparaisons spécifiques entre les valeurs nutritives du magrebeau et celles d'autres produits

classifiée comme "poisson gras", le magrebeau possède une valeur alimentaire égale ou comparable à celle du saumon ou du thon. Ce tableau analyse permet d'établir des comparaisons spécifiques entre les valeurs nutritives du magrebeau et celles d'autres produits

nutritives du magrebeau (en conserve) et celles d'autres produits (en conserve) (avec arêtes). Les produits commerciales quoique différentes dans leurs formats ont quelques points en communs; ils sont d'une qualité excellente, d'une valeur nutritive remarquable tout en restant économique.

Le magrebeau possède une valeur nutritive égale ou comparable à celle du saumon ou du thon. Ce tableau analyse permet d'établir des comparaisons spécifiques entre les valeurs nutritives du magrebeau et celles d'autres produits

nutritives du magrebeau (en conserve) et celles d'autres produits (en conserve) (avec arêtes). Les produits commerciales quoique différentes dans leurs formats ont quelques points en communs; ils sont d'une qualité excellente, d'une valeur nutritive remarquable tout en restant économique.

Le magrebeau bleu, comme le hareng, est un poisson grégaire, c'est-à-dire qui vit et se déplace en bancs. Bien connu pour ses habitudes migratoires on le retrouve en abondance près des bancs de Terre-Neuve, dans le golfe St-Laurier et autour des îles de la Madeleine et du Prince-Edouard.

Pourquoi pas du magrebeau?



Information provided by the Canadian Food Inspection Agency (CFIA) is intended for general information purposes only and is not a substitute for professional advice. Always consult a qualified professional when making decisions related to food safety.



Pourquoi pas du maquereau?



Gouvernement du Canada Fisheries and Oceans



